



月	火 1	水 2	木 3	金 4	
	ご飯 さわらの香草焼 チリコンカン とうもろこしの香ばし揚げ いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 607kcal 蛋白質 26.4g 脂質 19.4g 食塩 2.9g</small>	ご飯 黒酢酢豚 小松菜の煮浸し 里芋のずんだ和え かぶの柚子和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 563kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.8g 食塩 3g</small>	ご飯 ほっけのみりん醤油漬け 野菜の炊き合わせ 牛コマと豆もやしの炒め物 ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 481kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.9g 食塩 3.2g</small>	ご飯 スパイシーチキン 青梗菜のツナソテー 海藻サラダ キャベツのくるみ和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 546kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22g 食塩 2.8g</small>	
7	ご飯 蒸魚の野菜あんかけ 牛挽と蓮根のきのこ炒め ぜんまいの煮付け 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 <small>1材料 - 484kcal 蛋白質 20.2g 脂質 9.2g 食塩 2.8g</small>	ご飯 鶏肉のハーブマスト焼 南瓜のシナモン煮 えびと白菜の コンソメバター炒め 人参しりしり 即席味噌汁 <small>1材料 - 492kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.1g 食塩 3g</small>	ご飯 鮭の塩焼 茄子とがんもの煮物 細切り昆布の炒め物 ほうれん草のなめ茸和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 418kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.4g 食塩 3g</small>	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋とコーンの パターソテー マカロニサラダ 三色ピクルス 即席味噌汁 <small>1材料 - 510kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.5g 食塩 2.9g</small>	ご飯 鯖の南蛮漬 大根のそぼろあんかけ 白滝の有馬煮 もやしのカレー風味和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 572kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20g 食塩 2.8g</small>
14	散らし寿司 豚肉の生姜焼 いとこ煮 いんげんとジャコの炒め物 青梗菜の土佐和え 柿 即席味噌汁 <small>1材料 - 680kcal 蛋白質 18.1g 脂質 24g 食塩 3.3g</small>	ご飯 白身魚フライ ほうれん草の スパニッシュオムレツ トマトと フロッコリーのサラダ セロリのレモン漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 558kcal 蛋白質 20.5g 脂質 21.2g 食塩 2.7g</small>	ご飯 さつま芋と鶏肉のマニス焼 車麩の煮物 れんこんの磯炒め 大根の塩昆布和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 526kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.4g 食塩 2.8g</small>	ご飯 赤魚の中華蒸し シュウマイ 白菜のクリーム煮 キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 475kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.7g 食塩 2.7g</small>	ご飯 肉豆腐 さつま揚げの炒め物 里芋の柚子風味 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 574kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.9g 食塩 3g</small>
21	ご飯 ほっけの幽庵焼 筑前煮 なすと桜えびの炒め物 ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 513kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.7g 食塩 2.8g</small>	ご飯 回鍋肉 春巻き かぶの煮物 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 653kcal 蛋白質 14.8g 脂質 31.1g 食塩 2.9g</small>	ご飯 鯖の西京焼き 筍と豚コマの炒め物 ひじきの五目煮 いんげんの土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 565kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.1g 食塩 2.7g</small>	ご飯 鶏肉の梅肉焼 いこみこうや えび入りニラ玉炒め 青梗菜の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 525kcal 蛋白質 27g 脂質 16.4g 食塩 2.8g</small>	ご飯 カレイの煮付け 鶏と栗のうま煮 春雨サラダ 白菜の辛子和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 464kcal 蛋白質 23.7g 脂質 4.4g 食塩 3.1g</small>
28	ご飯 メンチカツ かぶの干草あんかけ 白滝とピマの炒め物 小松菜の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 536kcal 蛋白質 14.5g 脂質 17.6g 食塩 3g</small>	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 きんぴらごぼう さつま芋とレタスの甘煮 おくらの和え物 即席味噌汁 <small>1材料 - 468kcal 蛋白質 16.9g 脂質 4.9g 食塩 2.4g</small>	ご飯 秋野菜カレー/漬物 イカとセロリの炒め物 コールスローサラダ フルーツヨーグルト 即席味噌汁 <small>1材料 - 592kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20.1g 食塩 3.4g</small>	十六穀米 さばの塩焼 竹輪の炒め煮 大根のみそ田楽 豆苗のナムル 即席味噌汁 <small>1材料 - 490kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.3g 食塩 3g</small>	

昭和44年10月29日
(ホームビデオ記念日)

この日に電機メーカー二社が家庭用ビデオテープレコーダーを同時に発表しました。当時はカセットテープでしたが現在はDVDやブルーレイディスク、ハードディスクと進化しています。皆さんはビデオテープで録画されましたか？



* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

* お弁当は19時までにお召し上がり下さい
 シャローム横浜 食事サービス
 電話 045-922-7339